

スクールカウンセラーだより

こころの広場

11月号



こんにちは。スクールカウンセラーの中田です。

今月のお便りのテーマは **秋から冬にかけてのこころとからだ** です。

最近、“気分がすっきりしない・なんだかずっと眠い・イライラしたり落ち込みやすい”こんなことはありませんか？もしかしたらそれは季節の変わり目に起きやすいこころとからだの自然な反応かもしれません。

どうしてこんな気分になるの？

秋が深まると太陽の光が出ている時間がだんだんと短くなっています。すると脳や体のリズムが乱れやすくなり、気持ちも不安定になりやすくなります。気温や日照時間の変化に体が頑張って適応しようとしているのです。

～こころとからだを整える3つのヒント～

① **朝の光を浴びよう** 朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を感じてみてください。



脳のスイッチを入れてくれます。

② **生活リズムを整えよう** 夜更かし・朝ごはん抜き・スマホの使いすぎなど乱れた生活は気持ちの乱れにもつながります。少し意識するだけでも違いますよ。

③ **リラックスタイムを見つけよう** 好きな音楽を聴く・温かい飲み物を飲む・ぬくぬく毛布にくるまるなど、自分のほっとできる時間を意識的につくってみましょう。

こころもからだも季節と一緒に少しずつ変わっていくので焦らずゆっくりいきましょう。最近「気分が落ちこみやすい」「やる気が出ない」「ちょっと疲れたな」と感じている人は、人に話すだけでも気持ちが軽くなることがあります。気楽に相談室に来てくださいね。



【スクールカウンセラー11月の来校日】

*金崎（水曜日）：5日、12日、19日、26日 中田（木曜日）：6日、13日、20日

*相談時間：50分 もしくは 清掃・昼休み

*場所：下山中学校 1階相談室

……………切り取り……………

スクールカウンセラーとのお話の申込書

年　　組　名前

希望日時

月

日（午前・午後）

職員室入口横の『相談室前ポスト』に申込書を入れてください。もしくは、お電話で担任の先生を通じてお願ひいたします。※学習用タブレットの『先生聞いて』から伝えてもらってもいいですよ。

下山中学校 【0565-90-2140】